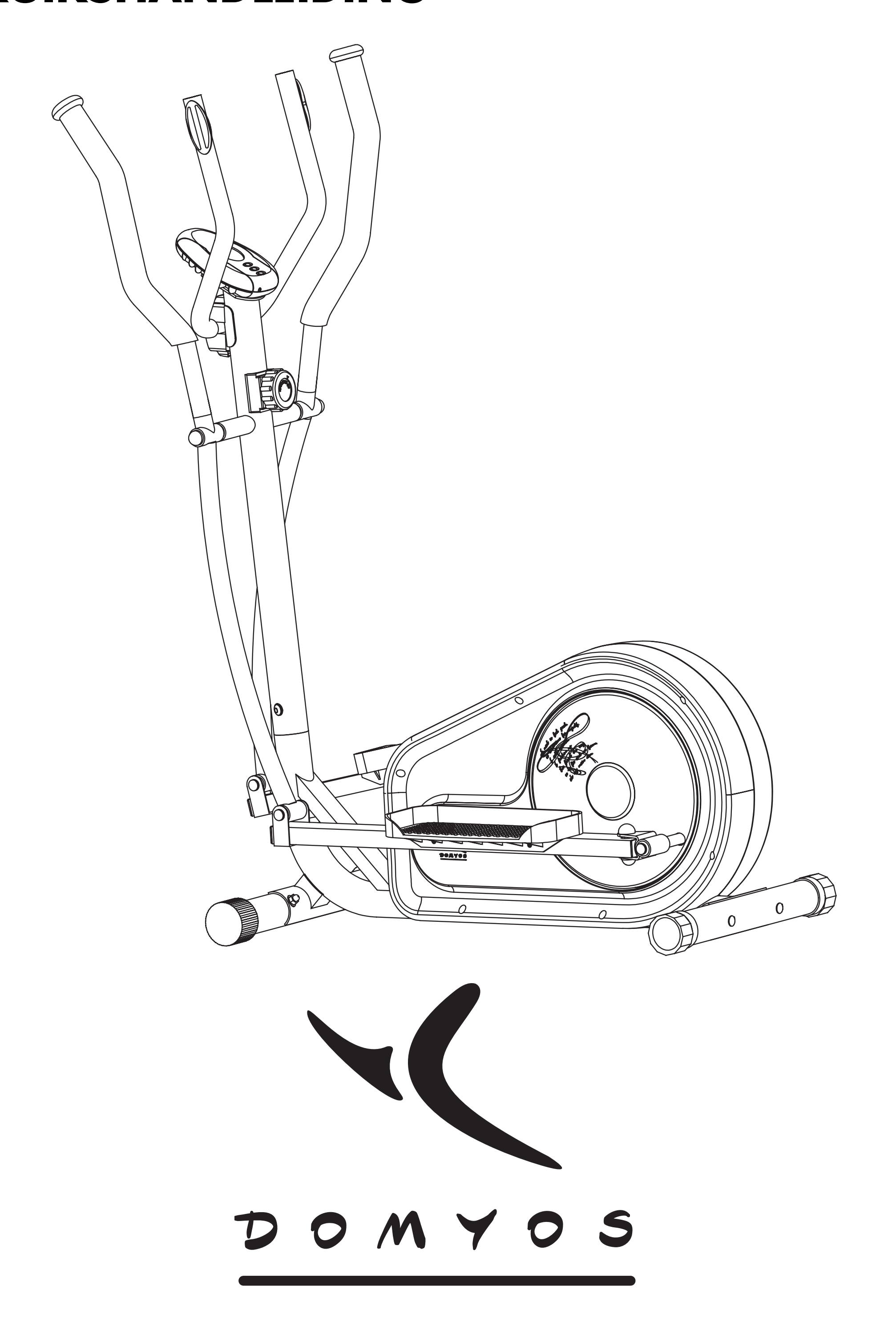
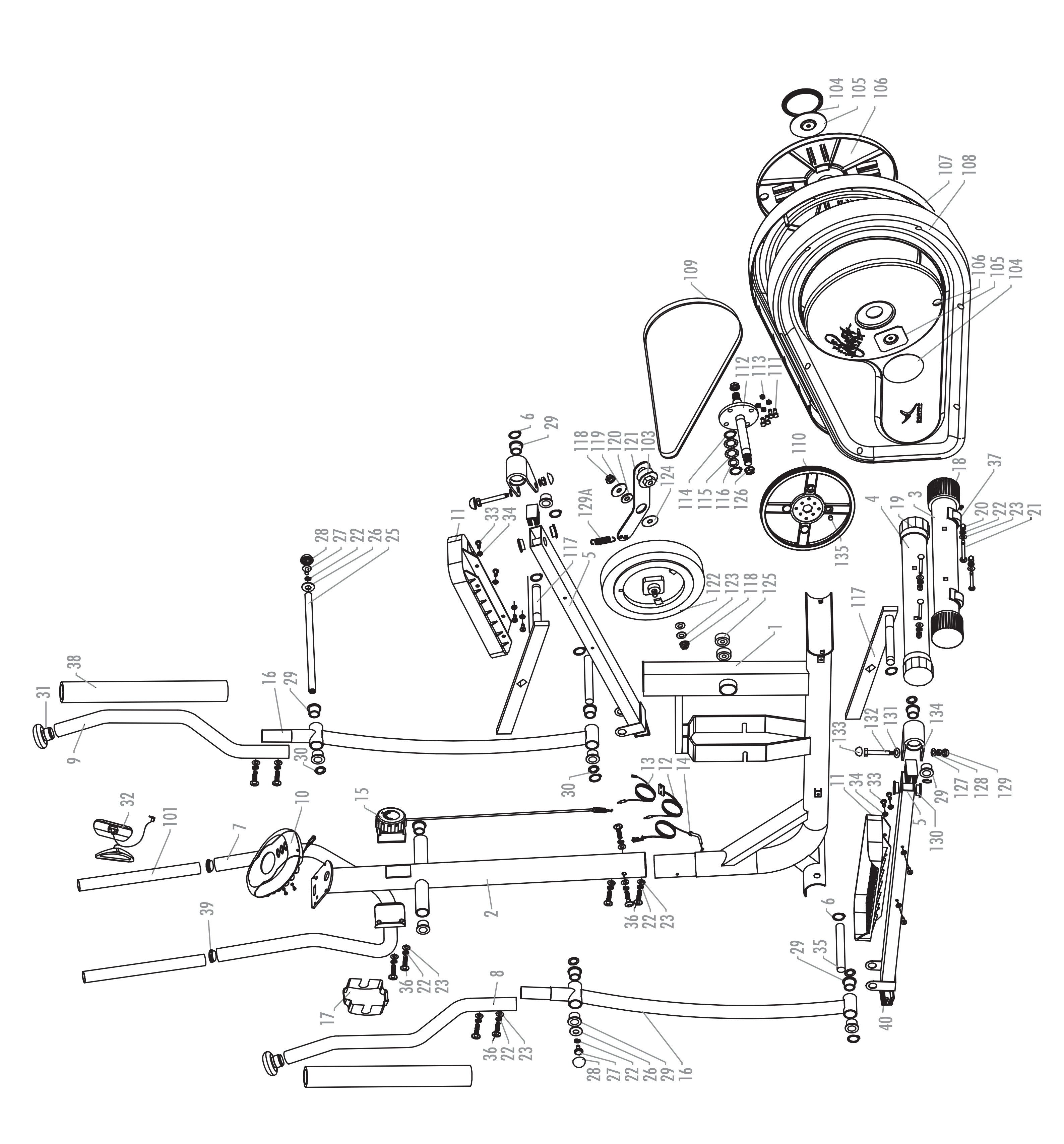
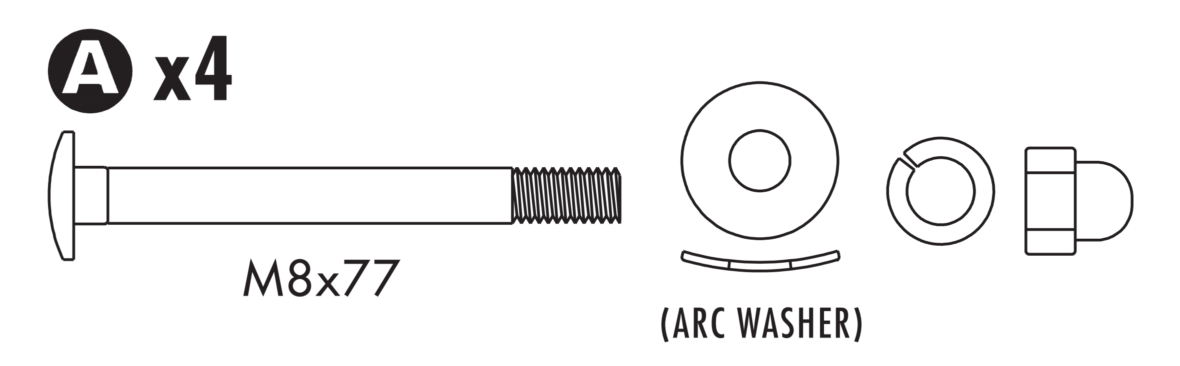
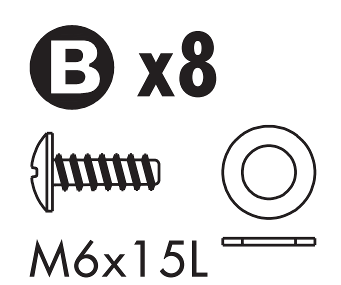
EL 9600

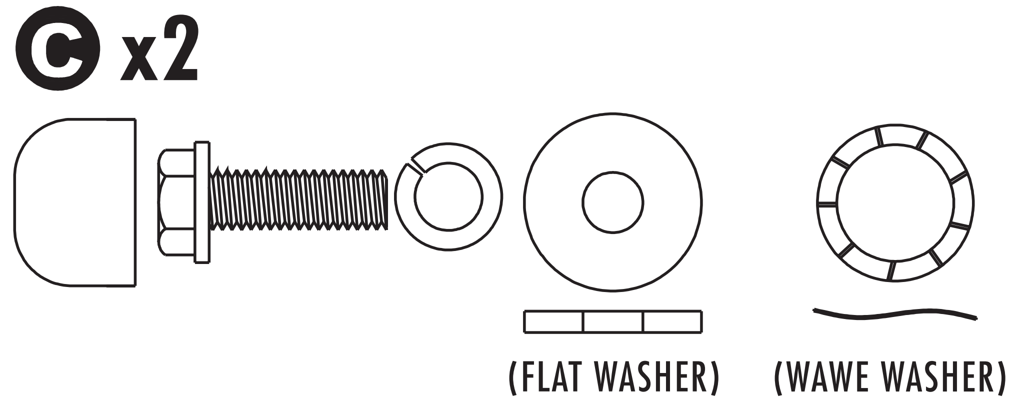
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书

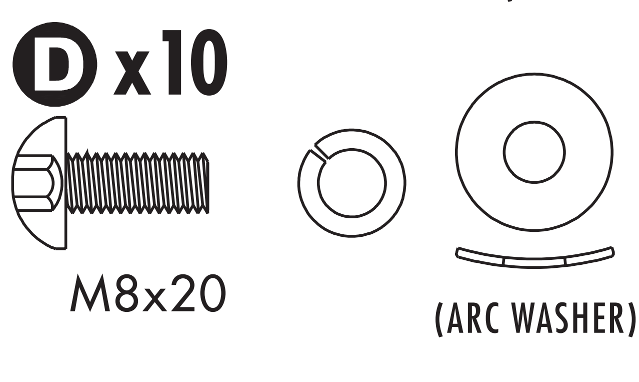


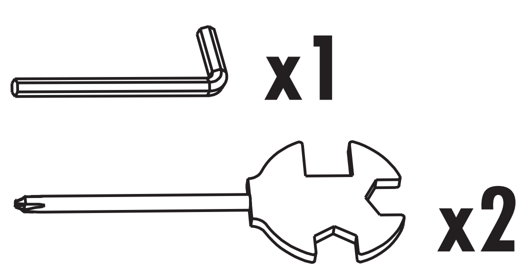

104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
126
118
119
120
121
103
124
129A
122
123
118
125
135
117
1
18
37
3
19
4
20
22
23
21
6
29
33
34
11
117
5
28
27
22
26
25
38
31
9
16
29
30
30
13
12
14
15
32
10
101
7
2
36
22
23
39
36
22
23
17
8
36
22
23
28
27
22
26
29
16
133
132
131
134
127
128
129
29
130
5
11
34
33
6
29
35
40


A x4
M8x77
(ARC WASHER)


B x8
M6x15L


C x2
(FLAT WASHER)
(WAWE WASHER)


D x10
M8x20
(ARC WASHER)


x1
x2

1

A x4 B x8

1-2

B x4

11

B x4

3

1

4

1-1

A A

A A

2

2-1

15

14

2-2

13

12

2-3

2

15 13

14 12

1

3

C 30 x4

D x2

3-1

2 30 30 16 25 C C

3-2

D D D D

25 30 16 2

4

D x6

4-2

7 D x2 2

4-1

8 9 D x2 D x2

10 13 13

4-3

10

4-4

32

Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma. De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS.
Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.com.
Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

EL 9600	41 kg 90 lbs
	112 x 56 x 152 cm 44 x 61 x 39 inches

Manillar fijo

Sensor de pulsaciones

Consola

Manillar móvil

Rueda de regulación de la resistencia

Ruedas

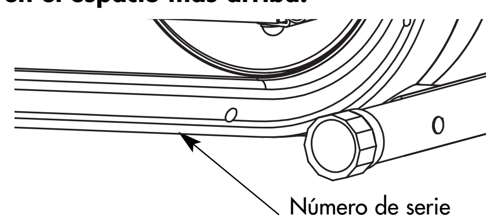
Pedales

Etiqueta de trazabilidad

Modelo N°: ______________________

Número de serie: ______________

Para cualquier referencia ulterior, procure inscribir el número de serie en el espacio más arriba.



ADVERTENCIA

Leer todas las advertencias colocadas en el producto.

Antes de cualquier utilización de este equipo, leer todas las precauciones de utilización así como las instrucciones contenidas en este manual de utilización.

Conserve este manual para consultarlo ulteriormente.

PRESENTACIÓN

El EL9600 es un aparato de puesta en forma de nueva generación.
Este producto está equipado con una transmisión magnética para proporcionar un gran confort al pedalear sin tirones. El EL9600 asocia los movimientos circulares de la bicicleta, los movimientos horizontales de la trayectoria del pie y los verticales del caminador: es, por tanto, un aparato completo.
El movimiento elíptico hacia delante o hacia atrás de los pies asociado al de los brazos permite desarrollar los músculos de los brazos, dorsales, pectorales, glúteos, cuadriceps y pantorrillas.

SEGURIDAD

Advertencia: para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.

2. Este aparato cumple las normas europeas y chinas relativas a los productos fijos para entrenamiento, para uso doméstico y no terapéutico (EN-957-1, EN 957-9 clase HC / GB17498).

3. El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto.

4. Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.

5. Domyos se libera de cualquier responsabilidad en caso de reclamación para herida o daños a cualquier persona o propiedad resultando de la mala utilización de este producto por parte del comprador o cualquier otra persona.

6. El producto solo se destina a una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, alquiler o institucional.

7. Utilice este producto en el interior, al abrigo de la humedad y del polvo, en una superficie plana y sólida y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos al rededor de la bici con total seguridad. Para proteger el producto, cubrir el suelo con una alfombra debajo del producto.

8. El utilizador tiene la responsabilidad de asegurar el buen mantenimiento del aparato. Tras el montaje del producto y antes de cada utilización, controle que los elementos de fijación estén bien apretados y no sobresalgan. Verifique el estado de las piezas más expuestas al desgaste.

9. En caso de degradación de su producto, haga sustituir inmediatamente cualquier pieza desgastada o defectuosa por el Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice el producto antes de su completa reparación.

10. No almacenar el producto en un lugar húmedo (borde de piscina, cuarto de baño,…)

11. Para la protección de sus pies durante el ejercicio, lleve zapatos de deporte. NO llevar prendas amplias o colgantes, que pueden ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas.

12. Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.

13. Si siente un dolor o si padece vértigos mientras realiza el ejercicio, pare inmediatamente, descanse y consulte a su médico.
14. En cualquier momento, mantener a los niños y los animales domésticos alejados del producto.

15. No acercar sus manos y pies de las piezas en movimiento.

16. Antes de emprender este programa de ejercicios, es necesario consultar un médico a fin de asegurarse que no hay contraindicaciones; y especialmente si no ha practicado deporte desde hace varios años.

17. No deje sobresalir los dispositivos de reglaje.

18. No modifique su EL9600.

19. Durante sus ejercicios no encorve su espalda, sino manténgalo recto.

20. Existen diversos factores que pueden afectar a la precisión de la lectura del sensor de pulsaciones, no se trata de un instrumento médico. Su finalidad consiste exclusivamente en ayudarle a determinar la tendencia general de la frecuencia cardiaca.

21. Las personas que llevan implantado un estimulador cardíaco, un desfibrilador o cualquier otro equipo electrónico, deben saber que usan el captor de pulsaciones y el instrumento de medición de grasas corporales por su cuenta y riesgo. Antes de la primera utilización se recomienda una prueba bajo el control de un médico.

22. Se desaconseja a las mujeres embarazadas utilizar el sensor de pulsaciones. Antes de cualquier utilización consulte a su médico.

23. Para subir o bajar o utilizar el producto, agárrese siempre al manillar.

24. Cualquier operación de montaje/desmontaje en la bicicleta estática debe ser efectuada con cuidado.

25. Cuando termina su ejercicio, pedalee disminuyendo progresivamente la velocidad hasta la parada completa de los pedales.

26. Peso máximo del utilizador: 110 kg – 242 libras.

27. Solo debe haber una sola persona sobre el producto durante el ejercicio

28. Limpie con una esponja húmeda. Bien aclarar y secar.

ADVERTENCIA

Antes de emprender este programa de ejercicios, consulte a un médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente. Lea todas las instrucciones antes de su utilización.

Los adhesivos ilustrados de esta página se han pegado en el aparato en los lugares representados más abajo. En caso de que alguno falte o sea ilegible, póngase en contacto con una tienda de DECATHLON y pida uno de repuesto gratuito. Vuelva a colocar el adhesivo en el aparato en el lugar indicado.

CE

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

CARGA MÁXIMA ADMISIBLE

110 kg / 242 lbs

Este producto, que cumple las normas EN 957 clase HC y GB17498, no está destinado a un uso terapéutico.

DOMYOS

decathlon creation©

DECATHLON - 4 bd de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France F: (+).33.3.20.50.00

EN 957-1,5/ASTM F1250 - F2276 / 16CFR1303 / GB17498

STT: xxx

Order : xxxxxx - xxxxxx

wxx-2004

DPP: DP Shangaï

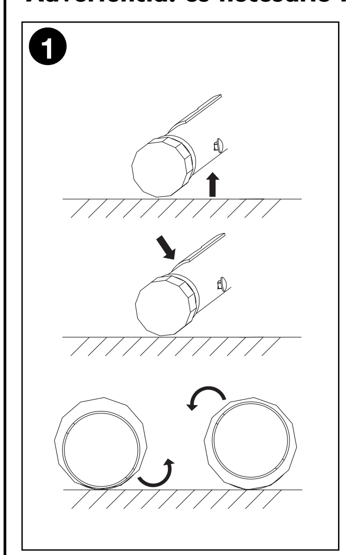
Model: 3310596

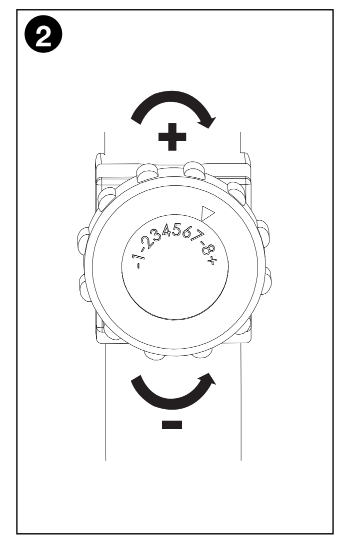
Made in CHINA

XXX.XXX

A J U S T E S

Advertencia: es necesario bajar de la bicicleta elíptica para realizar cualquier ajuste.





❶ NIVELACIÓN DE LA BICICLETA

En caos de inestabilidad de la bicicleta durante su uso, gire uno de los extremos de plástico del soporte posterior o ambos hasta que deje de estar inestable.

❷ AJUSTE DE LA RESISTENCIA

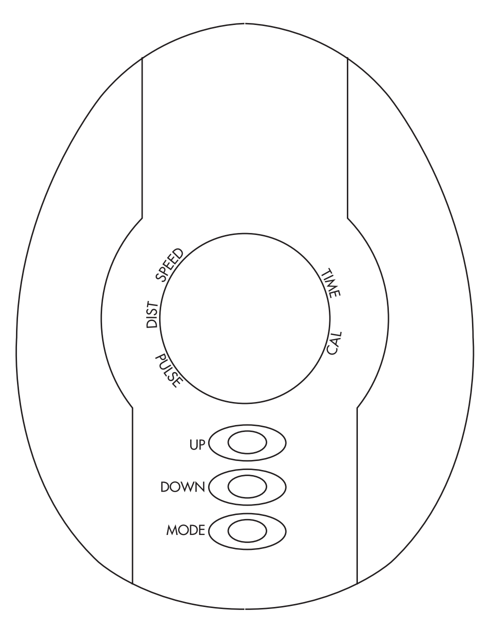
El sistema de frenado y la resistencia están adaptados a la velocidad de pedaleo.

El ajuste de la resistencia se realiza con la ayuda de la rueda con un índice de 1 a 8.

La posición 1 corresponde a la menor resistencia y la 8 a la mayor.

Puede modificar la resistencia mientras está pedaleando.

MANUAL DE INSTRUCCIONES CONTADOR BC-81135



TIME :	Tiempo	SPEED :	Velocida
DIST :	Distancia recorrida	UP :	Arriba
CAL :	Calorías consumidas	DOWN :	Abajo
PULSE :	Frecuencia cardiaca	MODE :	Modo

FUNCIONES DE LAS TECLAS

Tecla MODE: Permite seleccionar el dato a ajustar: la elección de reglaje sigue esta cronología: Duración de ejercicio, distancia a recorrer, calorías a consumir, frecuencia cardiaca deseada. El dato a ajustar es señalado por su intermitencia. Cuando pulse la tecla MODE. Para evitar los reglajes, no pulse la tecla MODE.
Mantener la tecla pulsada durante 2 segundos para reinicializar los valores a cero.

Tecla UP: Permite aumentar el valor de la función seleccionada: Tiempo - Distancia recorrida - Calorías consumidas - Frecuencia cardiaca.

Tecla DOWN: Permite disminuir el valor de la función seleccionada: Tiempo - Distancia recorrida - Calorías consumidas - Frecuencia cardiaca.

UTILIZACIÓN

REGLAJE DEL APARATO:

Duración de ejercicio:
Función cronómetro: el contador muestra la duración de ejercicio de 0 a 99 minutos 59 segundos.

Función cuenta atrás: ajuste la duración de ejercicio deseada de 1 a 99 minutos, una alarma se activará una vez el tiempo transcurrido.

Cómo pre-ajustar el tiempo:
Pulse la tecla MODE hasta que el cuadrante TIME parpadee.
Pulse la tecla UP para aumentar el tiempo de ejercicio. Pulsar la tecla DOWN para disminuirlo. Pare cuando haya alcanzado la duración deseada.
Espere 5 segundos sin pulsar las teclas, los datos ajustados son registrados. Podrá empezar su ejercicio para que el tiempo trancurra o sea contabilizado.
Una alarma le advertirá 12 segundos antes del final del ejercicio. Pulse cualquier tecla para pararla.

Velocidad:
Su velocidad instantánea aparecerá durante el ejercicio.

Calorías consumidas:
El contador visualiza el número de calorías consumidas durante el tiempo del ejercicio de 0.0 a 999 kilo calorías (Kcal)
Puede ajustar el número de calorías que desea consumir de 1 a 999 Kcal (mismo método de reglaje que para el tiempo), una alarma se activará una vez el valor alcanzado. Mismo método de reglaje que para el tiempo.

Atención: el cálculo de las calorías consumidas es una estimación y no debe ser tomado como un dato médico.

Distancia recorrida:
El contador muestra la distancia recorrida desde el comienzo del ejercicio, de 0,1 a 999,9 km, o millas (para los aparatos destinados al mercado americano).
También puede ajustar la distancia que desee recorrer de 0,1 a 999,9 km, o millas (para los aparatos destinados al mercado americano).
Cuando se alcance el valor, sonará una alarma.
Mismo método de reglaje que para el tiempo.

Frecuencia cardíaca:
Cuando sus palmas están situadas sobre los sensores, el contador muestra su frecuencia cardiaca en número de pulsaciones por minuto (BPM), en la pantalla LCD, como indicado en el esquema más abajo.

Determinación de la frecuencia cardiaca máxima:
Seleccione el valor máximo a alcanzar entre 90 y 240 pulsaciones por minuto. Mismo método de reglaje que para el tiempo. El sistema determinará su frecuencia cardiaca instantánea y si alcanza el valor máximo, la pantalla empezará a parpadear hasta que sus pulsaciones pasen por debajo de este valor. Atención, no hay alarma sonora.

Nota: Si no selecciona ningún valor para su frecuencia cardiaca, el valor por defecto de 90 pulsaciones por minuto será tomado en cuenta. En este caso, la pantalla parpadeará cuando supere el umbral de 90 pulsaciones por minuto.

Nota: Si no se detecta ninguna información sobre su frecuencia cardiaca en un lapso de tiempo de 16 segundos, la pantalla mostrará la letra " P ".
Pulse cualquier tecla para iniciar de nuevo la función frecuencia cardiaca.

ADVERTENCIA MÉDICA

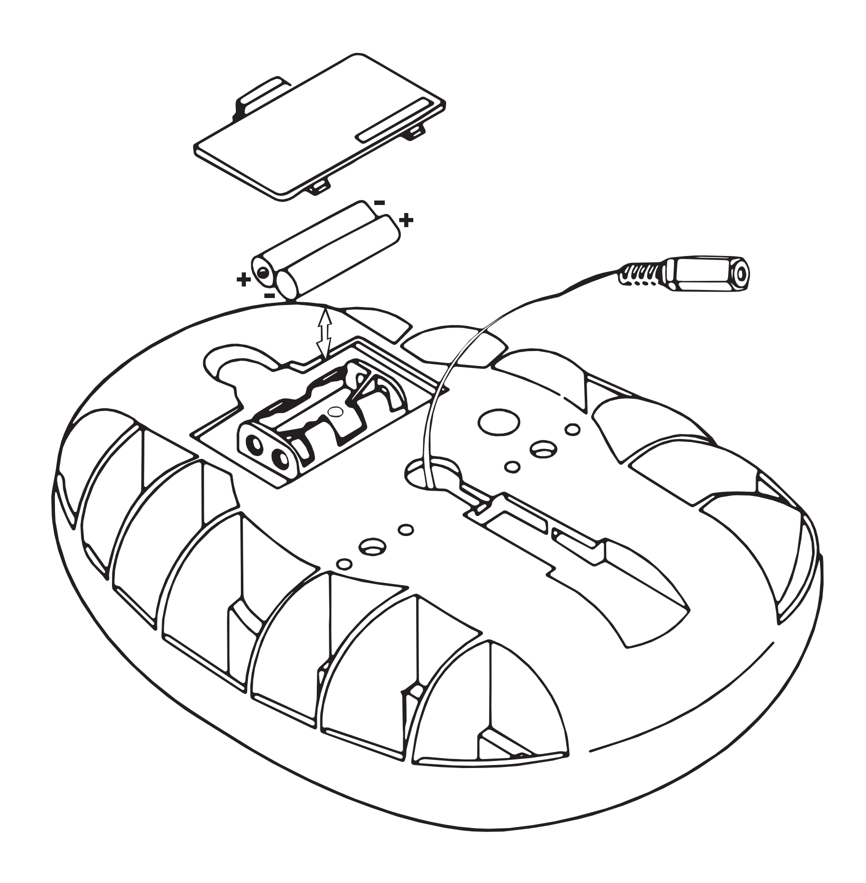
Atención : La medida sale siempre de 90 PBM y necesita un tiempo de estabilización (aproximadamente 30 segundos). Durante el ejercicio, el tiempo de cálculo de las pulsaciones por minuto acarrea una diferencia de aproximadamente 20 segundos entre las frecuencias cardiacas reales y visualizadas.

Las informaciones comunicadas por su contador son dadas a título indicativo y no tienen un valor científico. Los datos cifrados son susceptibles de variar en función de la posición de las palmas y de las presiones ejercidas sobre el producto. Si sus manos no se encuentran bien en contacto con los sensores, la medida será alterada.

Este aparato no debe ser utilizado para hacer un diagnóstico médico o a fines de prevención de problemas cardiacas.

Consulte a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento, especialmente si ha observado un periodo de inactividad prolongado, si ha tenido problemas cardiacos, si fuma o si padece hipertensión y/o un exceso de peso.

Si utiliza un marcapasos o estimulador cardiaco, procure no utilizar un monitor cardiaco antes de haber consultado a su médico.



SUSTITUCIÓN DE LA PILA

Procure instalar 2 pilas LR6 (AA) 1.5 Voltios en el compartimento detrás del contador.
Verifique que las pilas están correctamente colocadas y respete las polaridades.
Sin embargo, si los dígitos no aparecen o solo parcialmente, retire las pilas, espere 15 segundos y colóquelas de nuevo.
Los valores son sistemáticamente puestas a cero si quita las pilas.
Si no utiliza el contador durante un largo periodo, retire las pilas a fin de evitar una oxidación de los contactos, lo que perjudicaría el funcionamiento de su aparato.
A fin de proteger el medio ambiente, devuelva las pilas usadas y colóquelas en un lugar previsto para ello.

RECICLAJE: 
El símbolo «papelera tachada» significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en un espacio de recogida autorizado para reciclarlos. Esta valorización de tus residuos electrónicos permite la protección del medio ambiente y de tu salud.

PARTES DEL CUERPO TRABAJADAS

La bicicleta estática es una excelente forma de entrenamiento cardiológico.
El entrenamiento realizado con este aparato sirve para aumentar la capacidad cardiovascular. Por ello, el usuario podrá mejorar su condición física, su resistencia y quemará calorías (actividad indispensable para perder peso junto con una dieta alimenticia).
El aparato elíptico permite, en resumen, tonificar las piernas y los glúteos, así como la parte superior del cuerpo (busto, espalda y brazos).
Los músculos de las pantorrillas y la zona baja de los abdominales también participan del ejercicio. Puede reforzar el trabajo de los glúteos pedaleando con un movimiento trasero.

UTILIZACIÓN

Si debuta, empiece por entrenarse durante unos días con una resistencia y una velocidad de pedaleo baja, sin forzar, y tomando si necesario tiempos de descanso. Aumente progresivamente la frecuencia o la duración de las sesiones.

Mantenimiento/Calentamiento: esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.
Para un trabajo de mantenimiento que tiende a mantenerse en forma o a una rehabilitación, puede entrenarse todos los días durante una decena de minutos. Este tipo de ejercicio tenderá a despertar sus músculos y articulaciones o podrá ser utilizado como calentamiento en vista de una actividad física.
Para aumentar la tonicidad de las piernas, elija una resistencia más importante y aumente el tiempo de ejercicio.
Claro está, puede hacer variar la resistencia de pedaleo durante su sesión de ejercicio.

Trabajo aerobio para la puesta en forma: esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (35 mn a 1 hora).
Si desea perder peso, este tipo de ejercicio, asociado a un régimen, es la única manera de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para esto, es inútil forzar más allá de estos límites. Es la regularidad del entrenamiento que permitirá obtener los mejores resultados.
Elija una resistencia de pedaleo relativamente baja y efectúe el ejercicio a su ritmo pero como mínimo durante 30 minutos. Este ejercicio debe hacer aparecer un ligero sudor sobre la piel pero no debe en ningún caso sofocarle. El tiempo del ejercicio, a un ritmo lento es el que solicitará a su organismo tomar su energía en sus grasas a condición de pedalear más allá de unos treinta minutos, tres veces a la semana mínima.

Entrenamiento aerobio para la resistencia: esfuerzo continuo durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de entrenamiento tiende a un refuerzo significativo del músculo cardiaco y mejora el trabajo respiratorio.
La resistencia y/o la velocidad de pedaleo es aumentada de manera a aumentar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más sostenido que el trabajo para la puesta en forma.
A medida de sus entrenamientos, podrá resistir este esfuerzo más tiempo, a un ritmo mayor o con una resistencia superior. Puede entrenarse al mínimo tres veces a la semana para este tipo de entrenamiento.
El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaerobio y trabajo en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación adaptada.
Tras cada entrenamiento, dedique unos minutos a pedalear diminuyendo la velocidad y la resistencia para volver a la calma y llevar progresivamente el organismo al reposo.

GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto piezas y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de desgaste y la mano de obra a partir de la fecha de compra, la del ticket de caja.

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicada, deben ser recibidos por DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en caso de:
- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización a fines comerciales del producto concernido

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Francia -

E S P A Ñ O L

C A R D I O - T R A I N I N G

CARDIO-TRAINING ENTRENAMIENTO

El entrenamiento cardio-training es del tipo aerobic (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar su capacidad cardio-vascular. En concreto, mejorará la tonicidad del conjunto corazón/vasos sanguíneos. El entrenamiento cardio-training transporta el exígeno del aire respirado a los músculos. El corazón impulsa el oxígeno a todo el cuerpo y en especial a los músculos que trabajan.

CONTROLE SU PULSO

Tomarse el pulso periódicamente durante el ejercicio es indispensable para controlar su entrenamiento. Si no tiene ningún aparato de medida electrónica, le presentamos la forma de hacerlo.

Para tomarse el pulso, coloque 2 dedos a nivel : del cuello, o detrás de la oreja, o en el interior de la muñeca al lado del pulgar.

No apriete demasiado : una gran presión disminuye el flujo sanguíneo y puede disminuir el ritmo cardíaco. Después de haber contado las pulsaciones durante 30 segundos, multiplique por 2 para obtener el número de pulsaciones por minuto.

Ejemplo : 75 pulsaciones contadas en un espacio de 30 segundos, corresponden a un ritmo cardíaco de 150 pulsaciones/minuto.

LAS FASES DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA

A Fase de calentamiento : esfuerzo progresivo.

El calentamiento es la fase preparatoria para cualquier esfuerzo. Permite que el practicante ESTÉ EN LAS CONDICIONES ÓPTIMAS para practicar su deporte favorito. Es un MEDIO DE PREVENCION DE LOS ACCIDENTES EN TENDONES Y MÚSCULOS. Presenta dos aspectos : Puesta en forma del sistema muscular, calentamiento global.

1) La puesta en forma del sistema muscular se realiza en una sesión de estiramientos específicos que debe preparar para el esfuerzo : cada grupo muscular que entra en juego, las articulaciones que vas a trabajar.

2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción el sistema cardio-vascular y respiratorio, para permitir una mejor irrigación de los músculos y una adaptación mejor al esfuerzo. Debe ser la bastante largo : 10 minutos para una actividad de deporte de ocio, 20 minutos para una actividad de deporte de competición. Debe notarse que el calentamiento debe ser más largo : a partir de los 55 años, par las mañanas.

B Entrenamiento

El entrenamiento es la fase principal de su actividad física. Gracias al entrenamiento regular podrá mejorar su condición física.

- Trabajo anaerobio para desarrollar la resistencia.
- Trabajo aerobio para desarrollar la resistencia cardio-pulmonar.

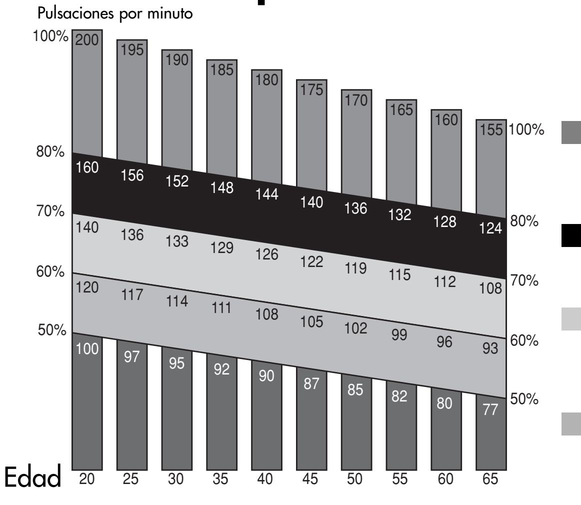
C Retorno reposo

Corresponde a la continuación de una actividad de intensidad baja. Es la fase progresiva de reposo. La vuelta al reposo asegura el retorno al nivel "normal" del sistema cardio-vascular y respiratorio, así como la adaptación del flujo sanguíneo y los músculos (lo que permite eliminar los contraestuerzos de un ejercicio, como los ácidos lácticos cuya acumulación es una de las principales causas de los dolores musculares, es decir, los tirones y las agujetas).

D Estiramiento

El estiramiento debe seguir la fase de vuelta al reposo mientras las articulaciones están calientes, para reducir los riesgos de heridas. Estirarse después del esfuerzo : reduce al mínimo la rigidez muscular provocada por la acumulación de ácidos lácticos, estimula la circulación sanguínea.

Zona de ejercicio



- Entrenamiento de 80 a 90 % y más : zona aeróbica y zona roja reservadas a los atletas perfomantes y especializados.
- Entrenamiento de 70 a 80% de la frecuencia cardiaca máxima : Entrenamiento resistencia
- Calentamiento de 60 a 70% de la frecuencia cardiaca máxima: Puesta en forma/ Consumo privilegiado de las grasas.
- Entrenamiento de 50 a 60% de la frecuencia cardiaca máxima: Mantenimiento/Calentamiento

AVISO A LOS USARIOS

La búsqueda de la forma siempre debe ser realizada de forma CONTROLADA.

Antes de iniciar una actividad física, no dude en consultar a un MÉDICO, sobre todo si : no ha practicado ningún deporte durante los últimos años, tiene más de 35 años de edad, no está seguro de su estado de salud, está siguiendo un tratamiento médico.

ANTES DE PRACTICAR CUALQUIER DEPORTE, ES NECESARIO CONSULTAR A UN MEDICO.